

Об авторах

Кэтрин Крам — тренер-физиолог, специализирующийся в пренатальном фитнесе. Она сотрудничает с консалтинговой компанией *Comprehensive Fitness Consulting, LLC*, ведущей деятельностью которой является подготовка и сертификация спортивных тренеров, проводящих занятия с беременными женщинами. Кэтрин — консультант и постоянный автор множества периодических изданий, в том числе *Baby Years*, *Pregnancy*, *Women's Health and Fitness*, а также Web-сайта *iparenting.com*. Ее статьи, посвященные занятиям физкультурой и спортом во время беременности, регулярно публикуются в журналах *Fit Pregnancy*, *Parenting*, *Glamour*, *Babytalk* и *American Journal of Medicine and Sports*. Кроме того, Кэтрин Крам — один из авторов книги *Women's Health Care in Physical Therapy: Principles and Practices for Rehabilitation Specialists*. Вы можете связаться с Кэтрин по электронному адресу compfc@aol.com

Тери Стуффер Дрент — писатель, редактор и издатель книг на темы физической культуры и спорта. Она живет в Северном Мичигане, увлекается бегом и ездой на велосипеде. Целью своей деятельности Тери считает пропаганду физических нагрузок для всех людей — независимо от возраста. Тери является автором книги *Marathon Training for Dummies* и некоторых других. Вы можете связаться с Тери по электронному адресу tdrenth@earthlink.net.

Посвящение

Кэтрин: Всем женщинам, которые на протяжении долгих лет искренне делились со мной своим опытом проживания беременности. Особенно я признательна Беверли и Рэймону Крамам — за их неизменную вдохновляющую поддержку. Хочу также почтить память Бертины Миккельсон.

Тери: Всем женщинам, которые решаются на материнство и активно занимаются физкультурой и спортом в непростые сорок недель ожидания ребенка.

Благодарность авторов

Создание книги невозможно без эффективного сотрудничества команды профессионалов. Нам, авторам этого руководства, посчастливилось работать с лучшими. Наташа Граф, выпускающий редактор *Wiley*, вдохновила нас на работу над этой книгой. Она поделилась своим видением проекта с Джойс Пеппл и Дайаной Стил, которые его одобрили. Криси Гутри, ответственный редактор книги *Физкультура во время беременности для “чайников”*, уверенно направлял нас к успеху, помогал преодолевать препятствия, неизбежно встававшие у нас на пути. Литературный редактор Кристин ДеМинг прекрасно поработала с рукописью, значительно улучшив первоначальный вариант текста. Выражаем также признательность Барбаре Мур, координатору по продукции.

Искренне благодарим Эллен Хьюстон, Натали Хаген, Энн Вильсон, Карен Деттингер, Джоан Боназзу, Тину Лемон, Лори Кан и Лану Тернер — за их помощь в работе над проектом, юмор и честность при рассмотрении вопросов, связанных с материнством.

Благодарим наших моделей — Барбару и Рэйчел Боулден, Лизу и Аннику Санборн, Дженнифер Фолмер и Шейлу Эрбач Мак-Гинн. И, конечно, нашего фотографа Джона Урбана.

Спасибо всем сотрудникам Центра здоровья Медицинского центра при Университете штата Висконсин за помощь в организации фотосессий.